

ハッピータウン苗穂

玄米ドコロ メタリ+メタル 寝かせ玄米おにぎり

今回ご紹介させていただいたのは、読者の方からの強いご要望におこたえして、5年前にご紹介させていただいた「玄米ドコロメタリ+メタル」さんを再度新しい魅力もあわせて、ご紹介いたします。

2015年11月にオープンしたお店はお洒落で、どんなお店なのか気になる方も多いと思います。店内は新型コロナウイルス対策で、イートインは出来ませんがお洒落なカウンターで寝かせ玄米で作ったおにぎりを販売しております。寝かせ玄米とは酵素玄米とも言いますが、玄米に小豆、塩を入れて炊き、3日以上寝かせて熟成させた手間をかけた一品です。玄米に含まれる栄養素は多くありますが、特に白米と比べると、ビタミンB1は8倍。ビタミンB6は10倍。カリウムは3倍。マグネシウムは7倍。不溶性食物繊維は2倍多く含まれています。そこに小豆のたんぱく質と天然塩のミネラルをプラスして完全食に近づけているとの事です。玄米はデトックス(毒だし)効果に優れており、余分な物をしっかり体外に出し、血液もきれいになることで血行が良くなり、便秘・肌荒れにわかりやすい効果が出てきます。



健康を気遣う方に、おすすめしたい一品です。小ぶりなおにぎりですが、熟成した玄米の香り

は強くもっちりとした食感です。玄米にもこだわりのもってあり、長沼町の天恵農園で育った無農薬・無化学肥料の「ななつぼし」を使用しております。柔らかいけど粒がしっかりしていて、冷めても美味しく食べられるのが特徴です。種類はオーブンから販売している、「梅おかか」・「ごましお」・「豚みそ」・「鮭」・「焼きおにぎりチーズ」の定番メニュー5種類(各220円税込)に加え、新メニューは、スパイシーなカレーがピリリツとする「スパイスカレー」・味付けたまごが丸ごとゴローンと入った「味たま」(各280円税込)の全7種類。その他、お得な スープセット(お好きなおにぎり2個+季節のスープ600円)も人気です。季節のスープは豚汁や鶏たんこ汁など季節によって変わります。暑い時期は、味噌仕立ての冷製スープが人気です。カフェメニュー

もあり「玄米甘酒」(300円税込)が人気。酒粕の甘酒ではなく、玄米とこうじを発酵させてできた甘酒なのでノンアルコール・ノンシュガー。お砂糖を控えた方にぴったり。その他、「玄米甘酒豆乳」「玄米甘酒牛乳」(各350円税込)とカフェメニューも充実しております。※新型コロナウイルス対策の為、テイクアウトのみとなります。店舗の他にキッチンカーを使った移動販売もやっており、各種商業施設・イベント会場でも販売する事も。もちろん通販もやっております。(くわしくはホームページで「確認下さい」)健康に気を使われている方、お腹まわりが気になりました方は一度お試ししてみてください。

発行制作
道新岩佐販売所
東区本町2条6丁目
TEL 781-8363
発行責任者
岩佐 友紀

身体づくりをそろそろ始めませんか?

筋肉体操教室

皆さんお元気でしたか?コロナで外出もままならずストレスも溜まっていますよね?やっとな開講する今回の筋肉体操は、いつまでも元気でアクティブな身体を目指して、仲間と一緒に筋肉を増やす運動を楽しみながら行うプログラムになっています。少しお休みしていた筋肉に刺激を与えて起こしてあげましょう!!

- 日時 第1・第3火曜日 13:30~15:00
1/18(1月のみ月1回) 2/1, 2/15, 3/1, 3/15
- 受講料 3,000円(全5回) ●定員 30名
- 講師 シルバーフィットネス運動指導員 高坂 聖美 氏
- 持ち物 上履き、動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル
ヨガマットか厚めのバスタオル

※コロナウイルス感染状況により、開講を中止する場合がございます。

★申込み★
12月23日(木)9:00~
電話受付のみ先着順受付

【お申込・お問合せ】
札幌市苗穂・本町地区センター
札幌市東区本町2条7丁目2番10号 ☎011-784-7833

筋肉は裏切らない!

消火栓や防火水槽の除雪にご協力を!

防火だより

消火栓や防火水槽は、火災が発生したときに使用する大切な施設です。

東区には約2,300基もの消火栓があり、消防署でも随時消火栓除雪を行っています。大雪時には除雪が追い付かない場合もあります。

これまでも多くの住民の方に除雪のご協力をいただいておりますが、これからもお近くの消火栓の除雪にご協力よろしくお願いたします。

雪下ろしの注意点

- ・安全な服装
出来るだけヘルメットを着用し、命綱を緩みなく設定し、動きやすい服装で行ってください。
- ・はしごの適切な使用
足元を固め、適切な角度で使用してください。
- ・無理のない作業
出来るだけ2人以上で行ってください。雪の量が多い時は何回かに分けて行い、休憩と水分を十分に取ってください。
- ・安全な作業場所
雪止めより上部に足場を作り、雪止めより先では作業しないようにしてください。

消防に関する相談等に関しては
東消防署警防課苗穂出張所
TEL:011-750-0119
まで。

脱色工法と陶板を使った暖房効果のダブルの快適空間

還元陶板浴 ひかりげんじ

営業時間/午前10時~午後9時(完全予約)

※定休日 月曜日・木曜日

料金/通常入浴料金1,100円(料室内60分)

※回数券6回分8,500円

レンタル料金700円(タオル・大判9折・7c(9折)・水5000)

札幌市東区本町2条1丁目3-15

TEL 011-784-1888 (駐車場あり)

<http://www.hikaligenji.com/>

子育て世代の健康住宅造りを応援します。

空気ソムリエが創る人にやさしい家

eハウス・ナリタ いえだす
TEL.0120-91-5868 <http://www.iedasu.com>

札幌市東区本町1条3丁目5-6

パイ専門店

Café & pie

CRARIS

札幌市東区本町1条4丁目2-1
営業時間11:00~18:00(月・火曜休)

TEL 011-299-4029

HPまた携帯から休止めもご利用出来ます。

風しん(ふうしん)の無料の抗体検査について

新年明けましておめでとございませう。当クリニックも早いもので開院後今年13年目を迎えます。今後も地域の皆様信頼していただける温かい診療を目指してまいります。本年もどうぞよろしくお願致します。

さて今年最初のお話は、風しんの抗体検査と先天性風しん症候群(ワクチン)についてです。札幌市では風しんの予防のため、風しんの定期予防接種の機会がなかった世代の男性を対象に無料で風しん抗体検査と予防接種を行っています(2024年度までの予定)。対象の年齢は昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性になります。令和2年に札幌市保健所からクーポン券が郵送されています。まだ検査を受けていない方は確認下さい。お手元のクーポン券の有効期限が2022年3月とあれば最新のものです。古い有効期限のクーポン券をお持ちの方、クーポン券が手元ない方は発行申請をして下さい(当院のホームページのお知らせにある、風しんの無料の抗体検査のお知らせを見ると札幌市の該当ページにリンク出来ます)。

風しんは感染した場合、典型的な症状が出る前から感染力があります。その感染力はインフルエンザの7倍とも言われています。風しんはワクチン接種により予防可能な感染症ですが、ワクチン未接種の人や抗体価の低い人は風しんに感染する可能性があります。皆さんは平成25年に首都

圏と関西を中心に風しんが大流行したのを覚えていますか?この年の風しん流行の多くが20歳から40歳代の男性でした。これは何故でしょうか?

実は風しんのワクチン接種は年齢や男女によって受けている人と受けていない人がいる為、抗体の保有率が世代間で大きく異なるからです。風しんワクチンは平成2年4月以降に生まれた男女は2回ワクチンを受ける機会がありました。昭和37年から平成元年生まれの女性および昭和54年から平成元年生まれの男性は接種していても1回のみです。そして昭和54年4月以前に生まれた男性は風しんのワクチンを1回も受ける機会がないので自然感染を受けた以外は免疫がないこととなります。よって他の世代より風しんの抗体を持っている人が少ない40歳から50歳代の男性に風しんが流行してしまっています。

風しんは発熱・発疹リンパ節の腫れを特徴とするウイルス性発疹症です。風しんは「3日はしんか」とも言われるように子供がかかった時の症状は比較的軽症ですが、風しんの最大の問題は妊娠初期の妊婦さんが風しんに感染すると生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群という病気になることです。先天性風しん症候群とは生まれつきの心臓病、白内障、難聴といった障害をもってしまう病気です。

この先天性風しん症候群を予防する為に大切な事は、妊婦さんにはもちろん周囲の人たちもみんなが風しんの抗体を持っていることです。風しんの抗体があるという事は過去に風しんに感染している又はワクチン接種により免疫が有るということになります。これに対し風しんの抗体が無い場合は風しんに感染してはいない、ワクチン未接種又はワクチン接種していても既に免疫が低下していることになり風しんに感染する可能性があります。風しんの抗体検査は血液検査を行います。費用はクーポン券をお持ちの方は無料です。風しんはワクチン接種で予防が出来る病気です。先天性風しん症候群を予防するために風しんの抗体価を検査し、抗体がない場合はワクチンの接種をしましょう。ワクチン接種により95%以上の人が免疫を獲得します。

当院では風しんの抗体検査とワクチンの接種が可能です。抗体検査を希望される方は札幌市が発行したクーポン券と運転免許証や健康保険証などの住所を証明する書類を持参のうえクリニック窓口にてお申し付け下さい。なおワクチンの接種には予約が必要ですので、ご希望の方は当院までお問い合わせ下さい。最後に現在当院では発熱のある方また熱がなくても風邪の症状(喉の痛みや咳・鼻水など)のある患者さんは一般診察とは時間を分けて診察を行っています。受診希望の際は必ず来院前に当院まで電話をして下さい。今年もコロナ感染予防対策をしっかり

北のひろめーるNo.3 運転免許証を自主返納しませんか? 返納のために、わざわざ警察署まで行くのは大変... 中々返納への決意を固められない... きっかけがなく返納をしない... 返納について相談をしたい... 運転免許証自主返納の出張相談窓口

いけだ内科循環器クリニック 診療科目/内科・循環器内科 禁煙治療 血管年齢検査 予防接種 特定健診

りと講じて診療を行いたいと思います。皆様のご理解ご協力のほどよろしくお願致します。いけだ内科循環器クリニック 院長 池田勝哉

《 今月のお題 》 Q. いつも掲載している「いけだ内科循環器クリニック」さんは今年開業何年目を迎えるでしょうか? 下記の4つの中から教えて下さい 1. 33年 2. 23年 3. 3年 4. 13年

読者の声 ◇フレイルという言葉は初めて聞きましたが、父のことを思うと、外出を億劫がって、フレイルに近いように思います。そんな父に、今月ファイターズのファンミーティングチケットをプレゼントしたところ、喜んで遠方より札幌ドームまで出てきてくれました。 一ちやうって自分から動く気になっ てくれる素敵なプレゼントができて嬉しいです。 <東苗穂 Tさん>

今回も沢山の応募ありがとうございました。ハガキ11件、メール7件の中から抽選で5名の方に図書券をプレゼントいたしました。今月も沢山の応募お待ちしております。ありがとうございます。 うございませう。 ありがとうございませう

えとう動物病院 小動物診療 犬猫のホームドクターえとう動物病院! 診療時間 平日 AMB:00~PM7:00 休診時間 PMD:00~PM2:00 土日・祝日 AMB:00~PM5:00 休診時間 PMD:00~PM2:00 休診日 木曜日 トリング ペットホテル有(要予約) 札幌市東区本町1条3丁目9-13 TEL011-787-2633